

7がつ ほけんだより

令和4（2022）年7月号 わかばこども園 稲垣陽子



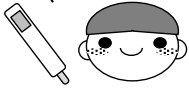
水遊びが始まります。こんなことにお気をつけください。



7月の保健行事

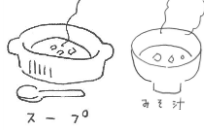
6（水）プール水質検査

体調は？

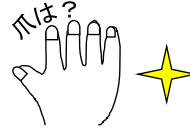


毎朝の健康観察をお願いします。体調の悪いときは無理をしないでください。

朝ごはんは？



水中でも汗をかくため水分やミネラルが失われます。朝食で補給を！



爪が伸びていると、思わぬ怪我につながる恐れがあります。汚れ・菌もたまりやすいためこまめにご確認ください

早く寝られたかな？



生活リズムはいかがですか？睡眠不足は熱中症など体調不良を起しやすくなります。

夏の感染症が流行しやすい季節です。ご注意ください。

手足口病

口や手、足などに痛みを伴う水疱ができます。37～38℃の熱が出る場合もあります。

とびひ

ミズイボや虫さされの跡をかきむしって菌が入り、ジュクジュクになります。痒みが強くかきむしり、そこからみるみる広がります。

アデノウイルス感染症

タオルの共有でも感染するほど感染力が強いです。
* プール熱（咽頭結膜熱ともいい、高熱とどの痛み・目の充血が特徴）や流行性角結膜炎（流行り目ともいい、目が充血し涙が出る）は出席停止となります。

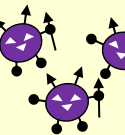
ヘルパンギーナ

ウイルスによる夏風邪のひとつ。突然 39℃前後の熱が出ます。扁桃腺の上に多数の小さな水疱ができ、のどの痛みを訴えます。

風邪を引くと熱が出るしくみ

熱は、体を守るための防御反応です。体温が上がると、体内にいるウイルスや細菌の活動が鈍くなります。さらに、体内の免疫細胞の攻撃力が高まります。つまり、ウイルスや細菌と闘うために、脳からの命令によって体温を上げているのです。

また大人と違って子どもは簡単に高熱を出しますが、大人ほど熱のつらさは感じないといわれています。大人よりも体力がない分、熱の高さで自分を守っています。



解熱剤はお子さんの状態によって判断を

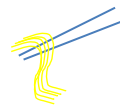
解熱剤は一時的に熱を下げます。病気が治るわけではありません。解熱剤は、「高熱で眠れず辛そうにしている」等、一時的にでも楽にしてあげたいという時に使用するようにしましょう。

* 熱性けいれんは熱の急上昇時に起こります。熱が上がると、起こりにくくなります。熱性けいれん予防で解熱剤を処方されている場合は、使用するタイミングを主治医に確認しておきましょう。

食事が偏りやすい季節です。炭水化物の摂り過ぎにご注意ください。

冷たい麺類ばかり…などで炭水化物を摂り過ぎる

これから暑い日が続くと「食欲がなくて冷たい麺類ばかり」など食事が炭水化物に偏りがちになることがあります。炭水化物のみ過剰摂取になります。意識してたんぱく質や野菜を摂りましょう。



アイスなど冷たい甘味で…炭水化物を摂り過ぎる

冷たいと甘さを感じにくくなり思った以上に砂糖を摂っていることがあります。



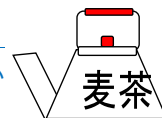
* ラベルから糖分の量を見るときは？

下の表は、あるアイスの成分表示です。

炭水化物≒ほぼ糖分です。

熱中症対策の水分補給…で炭水化物を取りすぎる

水分補給に、と摂ったスポーツ飲料・ジュース・アイス・ゼリーが糖分の摂りすぎの原因になることがあります。基本は水が麦茶で十分です。食事の際に塩分摂取をしましょう。



炭水化物量
＝食物繊維＋糖分です。
この商品の場合、食物繊維は含まれていないので糖分は約 29gです。

種類別：ラクトアイス
原材料名：砂糖、チョコレートコーティング
水あめ、乳製品、植物油脂、(中略)
栄養成分表示 (1カップあたり)
エネルギー…254kcal
たんぱく質…3.6g
脂質 … 13.3g
炭水化物… 29.4g
ナトリウム…0.12mg

多く使用されている原材料順に書かれます。この商品は砂糖が最も多い原材料です。

ちなみに・・・

乳脂肪・乳固形分の含有量でアイスクリーム、アイスミルク、ラクトアイス、氷菓と表示が変わります。植物油脂に乳化剤を加えると乳製品のようになります。